ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЛІДЧОГО

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL BURNOUT OF AN INVESTIGATOR

УДК 316.061.213(477.72)
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.42

Юнг Н.В.
к.психол.н.,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

У статті здійснено аналіз психологічних особливостей емоційного вигорання слідчого. Ми живемо в епоху інформаційного суспільства і сучасний світ перенасичений інформацією. Кожного дня ми опрацьовуємо велику кількість даних та різноманітних новин. Окреслено, я вважаю, що вміння абстрагуватися від інформаційного шуму навколо – це одне з найважливіших навичок сучасного слідчого. Проте, на жаль, далеко не всі слідчі вміють відволікатися та якісно відпочивати. Через це багато слідчих наразі страждає на емоційне вигорання. Воно позбавляє сил та заважає с отримувати задоволення від тих речей, які раніше помітно покращували настрій. Складно заперечити, що позитивні емоції та якісний відпочинок від роботи, навчання, думок, – важлива частина для здорового життя кожного. Причини емоційного вигорання слідчого, звісно, можуть бути різними, проте можна точно сказати, що це є зараз великою проблемою. Зазначено, що дослідження теми емоційного вигорання слідчого та його психологічних особливостей є дуже актуальним на сьогоднійшій день, адже кожного дня все більше й більше людей стикаються з симптомами синдрому постійної втоми. До того ж, варто зазначити, що багато слідчих й досі ігнорують симптоми емоційного вигорання, вважаючи, що воно зникне само по собі, але, на жаль, це не так. Важливо розуміти психологічні особливості цього синдрому, щоб ми знали, як його лікувати, та не втратили можливість насолоджуватися життям без стресу та зайвих думок.

Тему емоційного вигорання у своїх роботах досліджували такі науковці, як Кері Чернісс, Х. Маслач (професор психології Каліфорнійського університету, одна з провідних спеціалістів по дослідженню професійного вигорання), Герберт Фрейденбергер, Річард С. Лазарус, Сьюзан Джексон, Айала Пайнс, Джанет Тейлор Спенс, Едгар Хайм, К. Дзюба, Френсіс Сторм та інші.

Резюмовано, що розповсюдженність симптомів емоційного вигорання серед слідчих, багатьох людей, знайомих, друзів та бажання знайти вирішення цієї проблеми раз і назавжди, поки це не стало для нас глобальною проблемою та нашим звичним психологічним станом зумовили вибір цієї теми для мого подальшого дослідження. Багато людей живуть із симптомами емоційного виснаження і навіть не здогадуються про це, але їм це точно заважає жити повноцінним життям. Важливість боротьби з цією проблемою та бажання описати особливості цього синдрому для визначення методів його ефективного лікування у подальшому.

Ключові слова: *психологічні особливості вигорання, емоційне вигорання слідчого.*

The article analyzes the psychological features of the investigator's emotional burnout. We live in the era of the information society and the modern world is oversaturated with information. Every day we process a large amount of data and various news. Outlined, I believe that the ability to abstract from the informational noise around is one of the most important skills of a modern investigator. However, unfortunately, not all investigators know how to distract themselves and have a quality rest. Because of this, many investigators are currently suffering from emotional burnout. It takes away your strength and prevents you from enjoying those things that used to noticeably improve your mood. It is hard to deny that positive emotions and quality rest from work, study, and thoughts are an important part of everyone's healthy life. The reasons for the investigator's emotional burnout, of course, can be different, but it can be said for sure that it is currently a big problem. It is noted that the study of the topic of emotional burnout of the investigator and its psychological features is very relevant today, because every day more and more people are faced with the symptoms of chronic fatigue syndrome. In addition, it is worth noting that many investigators still ignore the symptoms of emotional burnout, believing that it will disappear on its own, but, unfortunately, this is not the case. It is important to understand the psychological features of this syndrome so that we know how to treat it and not lose the opportunity to enjoy life without stress and unnecessary thoughts.

The topic of emotional burnout was explored in their works by such scientists as Carey Cherniss, H.Maslach (professor of psychology at the University of California, one of the leading specialists in the study of professional burnout), Herbert Freudenberger, Richard S. Lazarus, Susan Jackson, Ayala Pines, Janet Taylor Spence, Edgar Heim, K. Dzyuba, Frances Storm and others.

In summary, the prevalence of symptoms of emotional burnout among investigators, many people, acquaintances, friends and the desire to find a solution to this problem once and for all before it became a global problem for us and our usual psychological state led to the choice of this topic for my further research. Many people live with symptoms of emotional exhaustion and don't even realize it, but it definitely prevents them from living a fulfilling life. The importance of fighting this problem and the desire to describe the features of this syndrome in order to determine the methods of its effective treatment in the future.

Key words: *psychological features of burnout, emotional burnout of the investigator.*

Постановка проблеми. Поняття «емоційне вигорання» – це синдром постійної втоми, стан фізичного та емоційного виснаження, який підсилюється з часом. За визначенням американського психолога Х.Маслач, вигорання – це «особливий стан, який включає почуття емоційного виснаження, знемоги, симптоми дегуманізації та деперсоналізації, негативне самосприйняття, зниження або втрату професіоналізму» [3]. Вперше термін «емоційне вигорання» ввів американський психіатр Герберт Фрейденбергер ще у 1974 році.

Причин появи емоційного вигорання слідчого може бути дуже багато, наприклад, це робота в неробочі години чи накопичення негативних думок, перфекціонізм, великі навантаження чи відчуття відповідальності. Однак, варто зауважити, що робота слідчого – не єдине джерело хронічного стресу, який викликає професійне вигорання. Слідчі можуть відчувати нескінченну втому, відчувати себе пригніченими своїми обов'язками або таємно вірити, що вони не впоралися зі своєю роллю. Ці форми вигорання називаються вигоранням стосунків. Проте, такі типи вигорання менш відомі, ніж робоче вигорання. До того ж, однією з причин емоційного вигорання слідчого може бути те, що людина просто не знає себе та, відповідно, коли вона стикається зі стресом на роботі або в інших сферах свого життя, вона не знає, що робити. Намагаючись використовувати «трендові» методи піклування про себе слідчій може ще більше погіршувати свій стан. Тому відсутність внутрішнього діалогу, недостатня обізнаність щодо себе та своїх вподобань теж може стати причиною погіршення стану.

Цікаво, що до появи емоційного вигорання найбільш схильні слідчі (23–27 років) та люди старшого віку (40–56 років). Також до появи синдрому емоційного вигорання найбільш схильні та чутливі люди професії типу «людина-людина», до них належать і слідчі.

Порівняння емоційного вигорання з депресією та визначено відмінності між цими двома поняттями, адже дуже часто їх плутають та/або ототожнюють. Найголовніше, що треба знати, – клінічна депресія або великий депресивний розлад є офіційним психіатричним діагнозом, тоді як вигорання є описом почуттів людини до роботи; симптоми клінічної депресії можуть бути набагато серйознішими та включати безвихідь, відчай та навіть суїцидальні думки та спроби; щодо лікування, усунення фактора стресу точно не «вилікує» депресію, а з емоційним вигоранням все навпаки. Якщо при емоційному вигоранні дати людині деякий час відпочити від збудника стресу, то стан людини досить швидко прийде в норму. Але це, звичайно, на початкових стадіях емоційного вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На порталі Mental Health UK зазначається, що в 2019 році Всесвітня організація охорони здоров'я (World Health Organisation (WHO)) визначила «емоційне вигорання» або «burnout» як професійне явище або феномен («occupational phenomenon»). У 2020 році світ сколихнула пандемія коронавірусу, після неї межі між роботою та домашнім життям стали та продовжують ставати дедалі розмитішими, зазначається на Mental Health UK. Багато з нас працюють довше, не мають чіткого розкладу, доглядають за дітьми протягом робочого дня, і для багатьох змінилися засоби соціальної взаємодії та соціальне середовище.

Таким чином, емоційне вигорання – це стан фізичного та емоційного виснаження. Це може статися, коли людина довгий час відчуває стрес на своїй роботі, або коли вона робила щось фізично чи емоційно виснажливе протягом тривалого часу. Емоційне вигорання – це синдром постійної втоми, який не знакає сам по собі, а лише посилюється з часом.

Термін «вигорання» позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб, як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці. Багато вчених вважають це хворобою, але починаючи з травня 2019 року ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних з роботою, а тому «вигорання» класифікується як синдром. Супутні симптоми цього синдрому впливають на стан нашого здоров'я та життя загалом. Людина починає хворіти, погіршуються стосунки, послаблюється увага, знижується задоволення від життя, з'являються конфлікти [4].

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – поняття в психології, що відображає поступово наростаюче емоційне виснаження людини . Термін «емоційне вигорання» був введений американським психіатром Гербертом Фрейденбергом у 1974 році. Він описав феномен, що спостерігав у себе і своїх колег, та його характерні особливості: виснаження, втрату мотивації і відповідальності, і назвав його метафорою «вигорання» [2].

У 1981-му році інший американський психолог Христина Маслач уточнила визначення стану емоційного вигорання. Згідно з її дослідженнями вигорання – це «особливий стан, який включає почуття емоційного виснаження, знемоги, симптоми дегуманізації та деперсоналізації, негативне самосприйняття, зниження або втрату професіоналізму» [3]. Окрім того, дослідниця ототожнює поняття емоційного та професійного вигорання.

На сьогоднішній день існує велика кількість досліджень цього феномену. Незважаючи на це, термін «емоційне вигорання» не відноситься до чітко визначених понять в системі психологічних знань. У наукових працях та дослідженнях використовуються різні варіанти перекладу англійського терміна «burnout»: «емоційне вигорання», «емоційне згорання», «емоційне перегорання». Зустрічаються також такі терміни: «професійне вигорання» і «психічне вигорання» [2].

Результати багатьох відомих опитувань, свідчать про недостатню обізнаність суспільства щодо симптомів та ознак емоційного вигорання слідчого, що, у свою чергу, призводить до ігнорування симптомів синдрому та того, що слідчі не звертаються по допомогу вчасно,

доводячи емоційне вигорання до останніх стадій або, навіть, до депресії чи інших психічних розладів. І це справді лякає, що люди не звертають увагу на свій стан протягом довгого часу. Так вийшло, що слідчі набагато більше уваги звертаємо на якісь фізичні аспекти. Якщо заболіла голова або горло, то слідчі одразу п'ємо пігулку або йдемо до лікаря. Але чомусь з ментальними та душевними станами не так. Ми звикли думати, що це само собою зникне і для цього нічого не треба робити. Що казати, коли серед слідчих існує ще теза про те, що до психологів на терапію ходять лише психічно хворі або люди з розладами. Дуже прикро, що у 21 столітті ми досі не навчилися прислухатися до себе та до своїх почуттів.

Постановка завдання.

1. Визначити теоретичний аспект поняття емоційного вигорання, його ознаки та симптоми.

2. Проаналізувати причини появи емоційного вигорання слідчого.

3. Провести емпіричне дослідження щодо виявлення та визначення психологічних особливостей емоційного вигорання слідчого.

Виклад основного матеріалу. Для дослідження ми використовували 3 різноманітні методики: проективну методику «Людина під дощем», потім Діагностику емоційного вигорання К. Маслач та С. Джексон, а вже потім опитування, яке я створила для виявлення саме психологічних особливостей емоційного вигорання, – «Діагностика з виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання». У дослідженні взяли участь 32 слідчих – респондентів, віком від 23 до 56 років, і ми отримали багато результатів, у яких побачили певну закономірність. Не всі охоче відповідали на запитання тесту, більш того, чоловіки ставилися з недовірою до методик, які ми проводили, у той час, як жінкам навпаки було цікаво дізнатися їхні результати.

Після проведення тесту-опитувальника «Діагностика з виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання» я отримала такі результати: 95,6% опитаних знають, що таке емоційне вигорання, а 88,9% стикалися з ним.

Серед опитаних 66,7% можуть назвати себе стресостійкою та впевненою у собі людиною, проте 33,3% – ні. 31,1% респондентів складно сказати «ні». 46,7% вважають себе перфекціоністами. 73,3% опитаних, тобто більшість, гостро реагує на спори на конфлікти. Також статистика одного запитання змусила мене замислитися: 55,6% респондентів важливо, що про них думають інші люди (начальник, колеги, члени родини). Під час емоційного вигорання 37,8% опитаних людей припинили займатися своїми хобі та зустрічатися з друзями, 68,9% опитаних страждало від проявів емоційного вигорання і помічало сильне погіршення якості їхнього життя.

Як виявилося, багато рис характеру мають визначну роль у формуванні емоційного вигорання слідчого. Тобто не лише тривалий стрес, багато роботи та нестача відпочинку впливають на формування емоційного вигорання, а й певні риси характеру людини, які складно так просто змінити. Це, наприклад, високі вимоги до себе, невміння казати «ні», погана стресостійкість, потреба у додатковій підтримці, нестача внутрішньої опори, тобто невпевненість у собі, своїх силах та інше.

Результати дослідження показали не зовсім втішні результати. З одного боку добре, що слідчі знайомі та достатньо обізнані щодо цього синдрому, проте, лякає такий великий відсоток людей, які не просто знайомі з цим синдромом, як з теоретичним поняттям, а знайомі, як з чимось, що вони відчули на власному досвіді. До того ж, аналіз даних, отриманих в ході дослідження довів, що психологічними особливостями емоційного вигорання слідчого є закритість від інших, тенденція до переживання своїх емоцій всередині, нестача енергії, роздратування, проблеми зі сном, тривожність, нестриманість, агресія, відсутність бажання спілкуватися, відсутність настрою, байдужість, коли людину ображають, то вона може посміхнутися або ніяк не відреагувати, а потім вдома через це плакати, постійно поганий настрій, заздрість по відношенню до успішних та енергійних людей, гостра реакція на конфлікти та спори.

Але, напевно, страшніше за емоційне вигорання – залишитися в цьому стані надовго. Найстрашніше – застрягти в стані емоційного вигорання, не розуміючи та не бажаючи зрозуміти, що з тобою відбувається. Емоційне вигорання точно впливає ще й на фізичне здоров'я. По-перше, важкі форми цього синдрому ведуть до психосоматичних проявів в організмі людини. По-друге, емоційне вигорання в будь-якому випадку призведе до нерегулярного харчування, неякісного сну, його нестачі або надлишку, а також до недостатньої фізичної активності, тому що у людини в такому стані просто немає сил рухатися.

Емоційне вигорання – це проблема сучасності, проблема високих планок, швидкоплинності та гіпердинамічності, безперервних змін та постійного руху вперед. Як виявилося у ході дослідження, однією з психологічних особливостей емоційного вигорання є те, що на формування синдрому емоційного вигорання впливає не тільки відсутність принципу «work-life balance» у житті людини, так і певні риси характеру особистості. Наприклад, такі як: погана стресостійкість, низька самооцінка, схильність порівнювати себе з іншими, погана адаптивність, перфекціонізм, потреба в під-

тримці та схваленні, бажання втекти та «сховатися» від проблем, емоційна холодність, вони постійно хочуть більшого, їх не задовільняє результат, який в них є зараз, у них є проблеми з тим, щоб казати іншим «ні». Говорячи про те, що людина з такими рисами буде більш схильна до емоційного вигорання, я не кажу про те, що людина, яка просто піддалася тривалому стресу на роботі буде менш схильна до цього синдрому. Уявімо двох людей, які протягом тривалого часу відчували однаковий рівень стресу на роботі, не достатньо відпочивали, погано спали та перепрацьовували. До того ж, одна людина з цих двох сильний перфекціоніст, не може сказати «ні» своїм колегам, начальнику, постійно порівнює себе з іншими та цю людину ніколи не задовільняє результат її роботи, також в неї низька самооцінка, а отже вона потребує підтримки та схвалення від інших людей. Отже, у такому випадку, людина з переліченими якостями за умов однакового навантаження буде ближче до емоційного вигорання, ніж інша.

Результати дослідження також довели, що потреба у вивченні способів лікування та розповсюдженні способів профілактики емоційного вигорання є нагальною на сьогоднішній день. Майже всі респонденти знайомі та/або стикалися з емоційним вигоранням. Дуже велика частка опитаних знаходиться на межі між середнім та високим показником емоційного вигорання. Отже, це справді можна назвати сучасною проблемою. Аналіз відповідей до проективної методики «Людина під дощем» довів, що люди, схильні до емоційного вигорання, – це люди з поганою стресостійкістю, більшість зараз втратила свої орієнтири та має тенденцію до втечі від своїх проблем шляхом заміщення або переведення уваги. Також таким людям притаманно оцінювати свої проблеми, як постійні, а не тимчасові. Проаналізувавши відповіді до онлайн-тесту «Діагностика емоційного вигорання (К.Маслач, С.Джексон)» були отримані середні та високі показники рівня емоційного вигорання. Більшість опитаних слідчих знаходяться на межі середнього та високого показника. Це свідчить про розповсюдженість синдрому емоційного вигорання та, звичайно, дуже занепокоює. Багато слідчих знаходяться у так би мовити «проміжному» стані емоційного вигорання. Їхні тести мають досить високі показники, проте не занадто, щоб поставити їм діагноз емоційного вигорання.

Висновки з проведеного дослідження. Емоційне вигорання – поширений у всьому світі синдром, який заважає людям насолоджуватися своїм життям, та посилюється з кожним днем. Це може статися, коли людина відчуває тривалий стрес на своїй роботі, або коли вона робила щось фізично чи емоційно виснажливе протягом тривалого часу. Проявляється воно як і фізична втома, так і як емоційна та психологічна втомленість. Людина більше не відчуває позитивних емоцій від тих речей, які їй приносили радість раніше, вона відчуває себе байдужою до роботи та до людей.

У сучасному шаленому ритмі життя необхідно дбати про своє здоров'я і пам'ятати, що саме від нас та нашого ставлення до ситуації залежить наскільки обставини можуть впливати на нас. Якщо за певних умов людина не може подолати це самотужки і в той же час відчуває симптоми емоційного вигорання, то їй варто звернутися за допомогу, аби вчасно ліквідувати проблему. Саме байдужість до себе та байдужість до змін у настрої або змін у різкому ставленні до чогось грає визначальну та негативну роль. Так само, як ми ходимо до лікарів з приводу фізичних хвороб, ми маємо дбати про своє ментальне здоров'я та звертати увагу на зміну у своєму настрої, поведінці і так далі. Багато заходів та правильний спосіб життя можуть попередити емоційне вигорання. Одним з найефективніших способів попередження цього синдрому може бути дотримання принципів «work-life balance». Також треба хвалити себе, займатися спортом, гарно та якісно відпочивати. Дуже важливо знайти для себе саме такі види відпочинку, які будуть задовільняти саме Вас. Формула для профілактики емоційного вигорання, складається з правильного харчування, хобі або занять, які приносять енергію та підвищують настрій, спорту, якісного відпочинку, часу на природі та спілкування з близькими людьми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Каряка І.В. Психокорекція емоційного вигорання особистості засобами психодрами. Науковий журнал «Науковий вісник Херсонського державного університету».Херсон, Вип.№2. 2019. С. 23–28.

2. Юридична психологія: хрестоматія / Укладачі: Л. І. Казміренко, О. І. Кудерміна. Київ, 2017. 427 с.

3. Методичні рекомендації до курсу «Юридична психологія» для студентів спеціальність 053 «Психологія» / Юнг Н.В. – Одесса : Букаев В.В. 2024. 24 с.

4. Budiyanskiy N.F., Vishtalenko E.D., Yung N.V. The course of lectures of general psychology. Part 2. Odessa: publisher Bukaev V.V., 2017. 100 p.

5. The course of lectures of general psychology. Part 1 / Budiyanskiy N.F., Vishtalenko E.D., Yung N.V. Odessa: publisher Bukaev V.V., 2016.104p.